

Раскраски анти-стресс – мнение специалистов

Наш внутренний мир наполнен образами и представлениями, через которые происходит эмоциональное общение между людьми. С помощью образов чувств наше бессознательное взаимодействует с нашим сознанием.

В последнее время широкую популярность приобрели раскраски, по всему миру взрослые стали использовать их как эффективный способ отдохнуть и снять стресс. Данный способ позиционирует себя как арт-терапия.

Арт-терапия, как метод, связана с использованием различных художественных материалов и созданием образов, с процессом художественного творчества и реагированием клиента на созданные им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, характеристики личности, интересы, проблемы и конфликты [1].

В последнее время арт-терапия привлекает к себе все большее внимание. Трудно назвать еще какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для того, чтобы найти путь решения проблемы с помощью специалиста, но и самостоятельно снять стресс и напряжение.

Проведенный анализ научной литературы в отношении арт-терапевтических приемов, в частности раскрасок анти-стресс, показал, что мнения психологов разошлись. Первая группа ученых делают акцент на том, что исцеляющий эффект художественного творчества достигается прежде всего благодаря отвлечению от болеющего и созданию положительного настроения. С чем хорошо справляются раскраски. Другая – говорит о том, что художественная деятельность помогает исследовать и выразить себя, но данный процесс обязательно должен сопровождать специалист. Так как он

способен трактовать и направлять деятельность, тем самым решать более глубокие вопросы.

Первая группа говорит, что истинная арт-терапия заключается не в трафаретах или шаблонах, она позволяет самому клиенту выбрать «проблемную» тематику, методы, с помощью которых он хочет выразить свой внутренний мир и переживания.

Д. Фейген, арт-терапевт в Steinhardt School Нью-Йоркского университета, утверждает, что пользуется раскрасками в своей практике, но добавила: «Я не рассматриваю раскраски как арт-терапию, я считаю раскрашивание терапевтичным, а это не одно и то же».

Арт-терапевт К. Малчиоди и вовсе считает, что раскрашивание чужих образцов – это и не творчество, и не терапия, а рекламируют это занятие как терапию сами издатели раскрасок. В своей книге она объясняет роль арт-терапевта следующим образом: «Я считаю, что моя роль в качестве арт-терапевта состоит в том, чтобы помочь людям исследовать и выражать себя через искусство достоверно. Благодаря этому процессу, люди могут найти облегчение от подавляющих их эмоций, кризисов или травм» [2].

В защиту раскрасок встает психолог Г. Мартинес Айала: «Действия такого рода заставляют нас включать логику, ведь мы раскрашиваем формы по определенным принципам, и креативность, в смешивании и подборе цветов. При этом работают те части головного мозга, что задействованы в координации движений. Расслабление, которое при этом происходит, заставляет медленнее работать миндалевидное тело – основную область мозга, задействованную в контроле эмоций, на которые, как известно, влияет стресс» [3].

«Так как это основная активность, миндалевидное тело, которое также отвечает за нашу реакцию на страшные события в нашей жизни, немного отдыхает, переключается. Со временем проявляется успокаивающий эффект», – отмечает клинический психолог Б. Михаэлис в интервью Fox News [4].

Э. Крамер считала возможным достижение положительных эффектов прежде всего за счет «исцеляющих» возможностей самого процесса

художественного творчества, дающего возможность выразить, заново пережить внутренние конфликты и, в конечном счете, разрешить их [5].

Подводя итог, можно сказать, что раскраска «Анти-стресс» – это психологический инструмент для большой группы людей. К плюсам можно отнести доступность для населения, простота использования, проявление успокаивающего эффекта. Но с помощью этого метода можно проработать поверхностные проблемы, при работе со специалистом «раскраска» дает другой эффект, открываются возможность решить глубинные вопросы.

Литература

1. American Art Therapy Association. Resource packet for art therapists in schools. Mundelein, Ill: American Art Therapy Association, 1986.
2. *Malchiodi C.* Art Therapy Sourcebook. /ISBN-13: 978-0071468275/ 288 p.
3. *Santos E.* Coloring Isn't Just For Kids. It Can Actually Help Adults Combat Stress. URL: <http://www.huffingtonpost.com/> 2014.10.13.
4. Health benefits of coloring books attracting adults to childhood pastime. 2015.12.28. URL: <http://www.foxnews.com>
5. American Art Therapy Association Newsletter, Mundelein, Ill: American Art Therapy Association. 1998. P. 4.